

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA  
MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**AFIFAH HUSNUL KHOTIMAH  
NPM 2063052004**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDARLAMPUNG  
2024**

## ABSTRAK

### HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

**AFIFAH HUSNUL KHOTIMAH**

Masalah dalam penelitian adalah fase *quarter life crisis* yang tinggi dialami mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Metode penelitian yang digunakan kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian sebanyak 431 mahasiswa dan sampel penelitian sebanyak 81 mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Pendidikan yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala *self efficacy* dan skala *quarter life crisis*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dengan menggunakan SPSS 25 *for windows*. Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini didapatkan hasil nilai koefisien korelasi sejumlah -0,611 dengan nilai sig. = 0.000 ( $p < 0.05$ ), yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

**Kata Kunci:** *self efficacy*, *quarter life crisis*, mahasiswa tingkat akhir.

## **ABSTRACT**

### **CORRELATION OF SELF EFFICACY AND QUARTER LIFE CRISIS IN FINAL YEAR STUDENTS MAJORING IN EDUCATION SCIENCE AT LAMPUNG UNIVERSITY**

**By**

**AFIFAH HUSNUL KHOTIMAH**

The problem in the study is the high quarter life crisis phase experienced by final year students. This study aims to see the relationship between self-efficacy and quarter life crisis in final year students of the Department of Education, University of Lampung. The research method used is quantitative with a correlational approach. The research population was 431 students and the research sample was 81 final year students of the Department of Education Science who were taken using purposive sampling technique. Data collection uses a self efficacy scale and a quarter life crisis scale. The data analysis technique used is product moment correlation using SPSS 25 for windows. The results of hypothesis testing in this study obtained the results of the correlation coefficient value of -0.611 with a sig value. = 0.000 ( $p < 0.05$ ), which indicates that there is a negative relationship between self efficacy and quarter life crisis in final year students of the Department of Education, University of Lampung. The higher the self efficacy, the lower the quarter life crisis in final year students of the Department of Education, University of Lampung.

**Keyword:** self efficacy, quarter life crisis, final year student.

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA  
MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG**

**Oleh**

**AFIFAH HUSNUL KHOTIMAH**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2024**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN  
*QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA  
TINGKAT AKHIR JURUSAN ILMU  
PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Afifah Husnul Khotimah**

Nomor Pokok Mahasiswa : **2063052004**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**MENYETUJUI**

1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

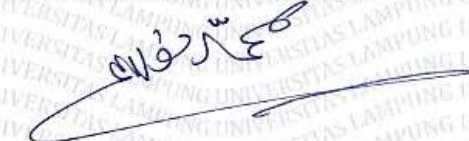


**Redi Eka Andriyanto M.Pd. Kons.**  
NIP 19811232006041003



**Yohana Oktariana, M.Pd.**  
NIP 198710062024212016

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



**Dr. Muhammad Nuwahiddin, M. Ag., M. Si.**  
NIP 197412202009121002

**MENGESAHKAN**

**I. Tim Penguji**

**Ketua : Redi Eka Andriyanto, M.Pd. Kons.**



**Sekretaris : Yohana Oktariana, M.Pd.**



**Penguji : Dr. Ranni Rahmayanthi Z. S.Pd. M.A.**



**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Prof. Dr. Sunyono, M.Si.**  
NIP. 196512301991111001



**Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 30 Juli 2024**



## HALAMAN PERNYATAAN

Sebagai civitas akademik Universitas Lampung saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Afifah Husnul Khotimah  
NPM : 2063052004  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG**" adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih

Bandar Lampung, 30 Juli 2024



Afifah Husnul Khotimah  
NPM 2063052004

## **RIWAYAT HIDUP**



Penulis bernama Afifah Husnul Khotimah lahir di Bandar Lampung pada tanggal 18 Juli 2002. Penulis merupakan anak kedua dari pasangan Bapak Ipung Sukandar, A.Md. dan Ibu Yuandriani, S.H. Penulis memulai pendidikan di SD Islam Terpadu Muhammadiyah Gunung Terang yang diselesaikan pada tahun 2014. Kemudian melanjutkan sekolah menengah pertama di SMP Islam Terpadu Fitrah Insani Bandar Lampung yang diselesaikan pada tahun 2017. Selanjutnya ke jenjang sekolah menengah atas di SMA IT Daarul Ilmi yang diselesaikan pada tahun 2020.

Pada tahun 2020, penulis diterima sebagai mahasiswa Universitas Lampung, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling melalui jalur Seleksi Jalur Prestasi. Pada tahun 2023, penulis telah melaksanakan Praktik Lapangan Persekolahan (PLP) di SMAN 3 Blambangan Umpu dan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Blambangan Umpu, Kecamatan Blambangan Umpu, Kabupaten Way Kanan.



## **MOTO**

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah: 5)

“Lakukanlah kebaikan sekecil apapun karena kau tak akan pernah tau kebaikan apa yang akan membawamu ke surga.”

(Imam Hasan Al-Basri)

“Jangan ubah dirimu hanya agar mereka menyukaimu. Hebatkan dirimu agar mau tidak mau mereka harus menerimamu.”

(Mario Teguh)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur, kupersembahkan karya penuh perjuangan ini kepada:

1. Ayahanda Ipung Sukandar, A.Md., dan Ibu Yuandriani, S.H.
2. Adikku, Abdillah Prasajo
3. Seseorang yang mendampingi hingga akhir hidupku kelak
4. Para sahabat tersayang
5. Almamater Universitas Lampung

## SANWACANA

Puji syukur kepada Allah Swt. karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini di waktu yang tepat. Meskipun dalam proses penyusunannya terdapat banyak hambatan, tetapi hal itu dapat diselesaikan dengan kesabaran dan usaha tanpa henti. Skripsi dengan judul “Hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas La” disusun untuk mematuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan pada Universitas Lampung. Dengan segala kukurangan dan kelebihannya, skripsi ini dapat tersusun atas bimbingan, arahan, bantuan dari berbagai pihak. Maka sudah sepatutnya penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu terselesaikannya penyusunan skripsi ini. Untuk itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeila Afriani, D.E.A., I.P.M. selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahiddin., M.Ag., M.Si., selaku ketua Jurusan Pendidikan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.
5. Redi Eka Andriyanto, M.Pd. Kons. selaku dosen Pembimbing Akademik (PA) sekaligus dosen pembimbing I yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi dengan penuh kesabaran, memberikan solusi, memotivasi, mengarahkan, menjelaskan, memberikan saran, nasihat yang amat berharga bagi penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Yohana Oktariana, M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi dengan penuh kesabaran, memberikan
7. solusi, memotivasi, mengarahkan, menjelaskan, memberikan saran, nasihat yang amat berharga bagi penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Dr. Ranni Ramayanthi Z. S.Pd., M.A., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan masukan dan saran yang berguna bagi penulis demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi dengan penuh ketelitian.
9. Bapak dan Ibu dosen program studi Bimbingan dan Konseling yang telah banyak memberikan ilmu dan pengetahuan, motivasi, kritik, dan saran selama penulis menjadi mahasiswa.
10. Kedua orang tua, Yuandriani, S.H. dan Ipung Sukandar, A.Md., yang telah memberikan segala kemampuannya untuk penulis. Terima kasih atas kasih sayang tulus, doa, pengorbanan, nasihat, keringat, dan dukungan yang selalu dicurahkan tiada henti kepada penulis.
11. Adik, Abdillah Prasojjo, yang sudah memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.
12. Sahabat seperjuangan, Rara dan Cella. Terima kasih selalu menemani, mendengarkan keluh kesah dan banyak membantuku dari awal perkuliahan hingga kini.
13. Sahabat masa SMA, Patia dan Joli. Terima kasih untuk pertemanan dan dukungan selama ini yang tak pernah hilang meski sudah sulit bertemu.
14. Sahabat-sahabat SMP: Salwa, Nuyuy, Jimin, Tia, Jije, Mput, dan Risa. Terima kasih atas perhatian dan dukungan dari SMP hingga sekarang.
15. Sepupuku, Anisa dan Tete Nadiyah. Terimakasih sudah memberikan banyak semangat dan menemaniku dalam menjalani kehidupan.
16. Keluarga besar mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020. Terima kasih atas doa-doa dan kenangan indah yang pernah terajut bersama selama tiga tahun ini.
17. Semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Semoga Allah Swt. membalas semua kebaikan yang telah diberikan dengan penuh keikhlasan dengan tersusunnya skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak agar di kemudian hari dapat menjadi pertimbangan penulis dalam berkarya.

Bandarlampung, 2024

Penulis

Afifah Husnul Khotimah

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Rumusan Masalah.....	7
1.4 Tujuan Penelitian .....	8
1.5 Manfaat Penelitian .....	8
1.6 Kerangka Pikir .....	9
1.7 Hipotesis Penelitian .....	11
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>12</b>
2.1 <i>Self Efficacy</i> .....	12
2.1.1 Definisi <i>Self Efficacy</i> .....	12
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Self Efficacy</i> .....	13
2.1.3 Faktor-Faktor <i>Self Efficacy</i> .....	15
2.1.4 Sumber-Sumber <i>Self Efficacy</i> .....	16
2.1.5 Proses <i>Self Efficacy</i> .....	18
2.1.6 Dampak <i>Self Efficacy</i> .....	19
2.2 <i>Quarter Life Crisis</i> .....	20
2.2.1 Definisi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	20
2.2.2 Tahap-Tahap <i>Quarter Life Crisis</i> .....	22
2.2.3 Aspek-Aspek <i>Quarter Life Crisis</i> .....	23
2.2.4 Faktor-Faktor <i>Quarter Life Crisis</i> .....	25
2.2.1 Dampak <i>Quarter Life Crisis</i> .....	28
2.3 Hubungan <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	29
2.4 Penelitian Terdahulu .....	30
<b>III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
3.1 Metode Penelitian .....	32
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	33
3.3 Variabel Penelitian.....	33
3.4 Populasi dan Sampel.....	34
3.5 Definisi Operasional .....	36
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.7 Instrumen Penelitian .....	37



3.8	Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen .....	39
3.9	Teknik Analisis Data.....	42
3.9.1	Uji Normalitas.....	43
3.9.2	Uji Linearitas .....	43
3.9.3	Uji Hipotesis .....	43
<b>IV.</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	45
4.2	Analisis Hasil Penelitian .....	56
4.2.1	Uji Normalitas .....	56
4.2.2	Uji Linearitas .....	57
4.2.3	Uji Hipotesis.....	57
4.3	Pembahasan.....	58
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	65
<b>V.</b>	<b>SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>66</b>
5.1	Simpulan .....	66
5.2	Saran .....	66
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>73</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Populasi Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2020 Jurusan Ilmu Pendidikan.....	34
2. Skor Alternatif Jawaban Instrumen .....	37
3. Kisi-Kisi Skala <i>Self Efficacy</i> Sebelum Uji Validitas .....	37
4. Kisi-Kisi Skala <i>Self Efficacy</i> Setelah Uji Validitas .....	38
5. Kisi-Kisi Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Sebelum Uji Validitas.....	38
6. Kisi-Kisi Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Setelah Uji Validitas.....	39
7. Hasil Uji Validitas Skala <i>Self Efficacy</i> .....	40
8. Hasil Uji Validitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	40
9. Interpretasi Reabilitas Kefisien Korelasi $r$ .....	42
10. Hasil Uji Reabilitas Skala <i>Self Efficacy</i> .....	42
11. Pedoman Korelasional Product Moment .....	44
12. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	45
13. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia .....	45
14. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Program Studi Jurusan Ilmu Pendidikan .....	46
15. Deskripsi Variabel <i>Self Efficacy</i> .....	46
16. Rumus Kategori Data Variabel.....	47
17. Kategorisasi Skala <i>Self Efficacy</i> .....	47
18. Deskripsi Variabel <i>Quarter Life Crisis</i> .....	48
19. Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	49
20. Deskripsi Variabel <i>Quarter Life Crisis</i> Berdasarkan Program Studi .....	51
21. Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i> Berdasarkan Program Studi .....	52
22. Deskripsi Variabel <i>Quarter Life Crisis</i> Berdasarkan Aspek .....	53

23.	Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i> Berdasarkan Aspek .....	53
24.	Kategorisasi <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	55
25.	Hasil Uji Normalitas .....	56
26.	Hasil Uji Linearitas .....	57
27.	Hasil Uji Hipotesis .....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pikir .....	10
2. Diagram Kategorisasi <i>Self Efficacy</i> .....	48
3. Diagram Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	49
4. Diagram Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	51
5. Diagram Frekuensi Program Studi.....	52
6. Diagram Kategorisasi Berdasarkan Program Studi .....	53
7. Diagram Kategorisasi Berdasarkan Aspek <i>Quarter Life Crisis</i> .....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala Uji Coba .....	74
2. Tabulasi Data Skala Uji Coba .....	80
3. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas .....	83
4. Laporan Uji Ahli Instrumen <i>Self Efficacy</i> .....	90
5. Laporan Uji Ahli Instrumen <i>Quarter Life Crisis</i> .....	93
6. Kuesioner Penelitian .....	97
7. Tabulasi Data Hasil Penelitian .....	102
8. Hasil Uji Prasyarat .....	109
9. Hasil Uji Hipotesis .....	110
10. Hasil Uji Analisis Deskriptif .....	110
11. Kategorisasi Aspek <i>Quarter Life Crisis</i> .....	111
12. Surat Izin Penelitian .....	110
13. Surat Keterangan Validasai Instrumen .....	115
14. Dokumentasi Penelitian .....	118

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan kehidupan manusia mulai dari tahap anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia memiliki tantangan dalam proses kehidupannya. Transisi ke masa dewasa dianggap sebagai titik krisis dalam perjalanan hidup seseorang (Arnett, 2006). Pada fase ini, individu mengalami berbagai perubahan dan tuntutan yang signifikan yang berdampak pada perkembangan fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Sebagian individu mungkin mengalami proses ini dengan sikap positif, melihatnya sebagai kesempatan untuk tumbuh dan berkembang, serta memperoleh kesadaran dan pemahaman baru tentang diri mereka dan kehidupan sebelumnya. Juga terdapat individu yang mungkin merasa kesulitan dan gelisah, merasa belum siap menghadapi perubahan atau tantangan yang muncul selama periode ini (Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U., 2020).

Menurut teori perkembangan manusia, dewasa awal adalah fase kehidupan yang mencakup rentang usia sekitar 18-25 tahun (Santrock, 2012). Periode ini dicirikan oleh eksplorasi dan eksperimentasi dengan identitas, gaya hidup dan karier (Arnett, 2006). Adapun tugas perkembangan masa dewasa awal meliputi, mencari dan memiliki pekerjaan, memilih pasangan, belajar hidup bersama dengan pasangan, mengasuh anak, mengelola rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, serta bergabung dalam suatu kelompok sosial (Hurlock, 1996). Pada tahap ini individu akan menghadapi tantangan yang lebih besar yang sebelumnya masih bergantung terhadap orangtua, kini harus bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri.



Masa dewasa tidak hanya ditentukan oleh kematangan fisik atau mencapai umur kronologis tertentu. Namun, mampu mengatasi berbagai tugas perkembangan dan mulai hidup secara lebih mandiri secara ekonomi dan psikologis. Respon individu terhadap tugas perkembangan dan tuntutan yang muncul selama masa dewasa awal ini berbeda-beda dan tidak semua individu mampu melewatinya. Beberapa individu mungkin mampu menghadapi tugas perkembangan tersebut dengan kematangan dan kesiapan, sementara yang lain mungkin mengalami kesulitan dan belum siap memasuki masa dewasa. Fase ini disebut dengan *quarter life crisis* merupakan krisis emosional yang terjadi pada individu yang mengalami perubahan dari tahap remaja akhir menuju tahap dewasa awal. Berbagai pertanyaan dilontarkan oleh orang-orang terdekat kapan lulus kuliah, kapan memiliki pekerjaan, kapan menikah, dan berbagai pertanyaan lainnya.

*Quarter life crisis* merupakan isu yang berkaitan dengan masalah akademik. Penelitian Robbins & Wilner (2001) menyatakan bahwa fenomena *quarter life crisis* rentan dialami mahasiswa tingkat akhir. Adapun Habibie (2019) menyatakan perubahan dari dunia akademis menuju dunia nyata membuat mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami fase *quarter life crisis*. Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk segera menyelesaikan tugas akhir. Memasuki tingkat akhir perkuliahan mahasiswa diharuskan membuat tulisan dalam bentuk skripsi. Penyusunan skripsi dimulai dengan menentukan judul skripsi, melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing, melakukan penelitian, mengolah data, melaksanakan seminar dan mempresentasikan hasil penelitian, dan lulus. Krisis yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir mengenai dalam pengerjaan tugas akhir skripsi, yakni kurangnya dana, cemas menghadapi dosen pembimbing, revisi tugas akhir yang terus menerus, tuntutan menyelesaikan pendidikan, cemas akan karier masa depan, hubungan interpersonal (Riewanto, 2003).

Pada mahasiswa akhir muncul perasaan ketakutan akan masa depan, kompetisi di dunia kerja, dan kecemasan harapan yang tidak sesuai dengan keinginan (Sujudi & Ginting, 2020). Menurut Habibie et al. (2019), mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* dalam jangka waktu yang panjang akan menyebabkan permasalahan psikologis, bahkan mengalami stres atau depresi. Oman, et al. (2008) tingginya tingkat stres, khususnya pada mahasiswa, berpengaruh terhadap kecemasan dan depresi, pola hidup yang buruk, keinginan untuk bunuh diri, sakit kepala, gangguan pola tidur, dan perasaan tidak berdaya. Pada karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Dampaknya menjauhkan diri dari lingkungan keluarga dan pertemanan, merasa diri tak berguna, dan merasa sendiri (Hamka, 2022). Hal merupakan proses alami dalam menemukan jati diri dan mencari jalan hidup yang lebih memuaskan.

Indonesia telah menjadi negara yang berubah dalam hal struktur populasi dan kondisi kehidupan. Dikutip data Badan Pusat Statistika (2023) jumlah pengangguran di Indonesia mencapai 8,4 juta jiwa orang. Saat ini penggguran paling banyak dari kelompok usia produktif berasal dari kelompok umur 20-24 tahun, yakni 2,54 juta jiwa orang atau 30,12% dari total pengangguran. Hal ini membuktikan bahwa usia tersebut merupakan masa krisis yang perlu dihadapi individu. Penelitian Fitri, M., I., N. & Lukman (2023) melakukan penelitian terhadap 90 orang mahasiswa akhir dengan rentang 20-24 tahun yang menunjukkan sebanyak 88% khawatir terhadap karirnya masa depan, 62,2% khawatir terhadap kondisi finansial, 57% khawatir terhadap pendidikan/akademik, 51% merasa khawatir terhadap relasi interpersonal seperti pertemanan atau percintaan, serta 49% khawatir terhadap kehidupan keluarga. Penelitian Zuhriyah (2021) melakukan penelitian pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maliki Malang angkatan 2017 sebanyak 273 orang sebesar 68% mencemaskan pekerjaan di masa depan, 58,6% khawatir permasalahan keuangan, 23,3% mahasiswa mencemaskan hubungan sosial dengan lawan jenis di masa depan.

Mahasiswa tingkat akhir angkatan 2020 Jurusan Ilmu Pendidikan, yakni dari program studi Bimbingan dan Konseling (BK), Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PG PAUD) dan Pendidikan Jasmani (PENJAS). Penelitian pendahuluan ditemukan bahwa delapan dari dua belas mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan dalam banyaknya pilihan, yakni mengalami kebingungan terkait karier di masa depan dan menentukan arah hidupnya. Juga tuntutan orangtua untuk segera lulus dan memiliki pekerjaan. Mereka menyatakan masih khawatir setelah lulus akan bekerja dimana karena masih bingung bekerja sesuai dengan minatnya atau program studi yang saat ini dipelajari, belum lagi mereka merasa tidak memiliki kemampuan. Kemudian kekhawatiran akan masa depan bahwa tidak mampu memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan sesuai dengan program studi. Semua narasumber mengaku tertekan terkait dengan bidang akademik atau dalam mengerjakan tugas akhir skripsi, sedangkan keempat narasumber lainnya mengalami kecemasan terkait tentang hubungan dengan lawan jenis. Juga individu mengalami *insecure* yang membuat individu kerap kali membanding dirinya dengan orang lain yang pencapaian lebih dibandingkan dengan dirinya. Terakhir takut akan kegagalan, membuat mahasiswa selalu berada di zona nyaman. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua belas mahasiswa tingkat akhir tersebut berada pada fase *quarter life crisis* dengan indikator aspek berbeda-beda.

Melihat fenomena *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir, individu memiliki keraguan akan kemampuan dirinya untuk mencapai sukses dalam tugas tertentu, kebingungan dalam mengambil keputusan, dan keraguan dalam mengambil keputusan. Hal ini didukung dengan penelitian Suseno (2009) individu dengan *self efficacy* yang rendah cenderung tidak mampu mengambil keputusan untuk mencapai tujuan yang diinginkan, ragu akan kemampuan sendiri, mudah putus asa dan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Jika seseorang merasa ragu-ragu dan kurang percaya diri, ini bisa menghambat kemampuannya untuk mengambil keputusan dan mengatasi kesulitan. Stapleton (2012) mengatakan individu pada masa dewasa awal

memerlukan keyakinan yang kuat agar terus bertahan dan terus mencoba mencari jalan keluar. Salah satu cara agar dapat melewati fase *quarter life crisis* dengan memiliki keyakinan agar tujuan yang diinginkan tercapai.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu mengenai *quarter life crisis*, ditemukan sebuah fakta bahwa *self efficacy* telah diidentifikasi sebagai faktor yang mempengaruhi seberapa baik individu mengatasi *quarter life crisis*. Bandura pula menyebutkan individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan mampu menghadapi tantangan, karena tidak ada keraguan terhadap kemampuan yang dimilikinya, individu akan bertahan lama dalam menghadapi kesulitan, dan memiliki kecenderungan untuk mencari solusi daripada menyerah (Bandura, 1997). Keberhasilan individu dalam menghadapi *quarter life crisis* bergantung pada ketenangan dalam merespon kondisi yang ada serta dapat mengambil keputusan yang tepat.

Bandura (1997) menyebutkan *self efficacy* atau keyakinan diri adalah kemampuan individu untuk mengatur dan melaksanakan untuk menyelesaikan tugas tertentu. *Self efficacy* dapat mengubah kejadian di lingkungannya, kemungkinan akan lebih mudah untuk menjadi sukses pada individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Sulaiman & Purwoko (2021) bahwa *self efficacy* berperan dalam meningkatkan kemandirian individu, yakni tidak ketergantungan dengan orang lain, sehingga akan mampu menggapai keberhasilan dengan kemampuan yang dimilikinya.

Peneliti memahami bahwa fase *quarter life crisis* merupakan hal yang wajar yang terjadi pada masa dewasa awal. Namun, jika memiliki *self efficacy* yang baik mahasiswa akan mampu menghadapi fase *quarter life crisis*. Hal ini sejalan dengan penelitian Muttaqien dan Hidayati (2020) mengatakan bahwa semakin rendah *self efficacy* individu kemungkinan tidak mampu melewati masa dewasa awal, sebaliknya jika memiliki *self efficacy* yang tinggi individu akan melewati masa *quarter life crisis* dengan baik. Oktariani et al. (2020) menyebutkan *self efficacy* yang tinggi dibuktikan dengan semangat yang tinggi

dalam mencapai sebuah tujuan atau tugas, hal ini akan membuat setiap kegiatan yang dilakukan akan berhasil. Namun sebaliknya jika individu tidak percaya akan kemampuannya, menghindari dari suatu tugas tertentu, maka akan mengalami kegagalan. Individu dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi cenderung melihat *quarter life crisis* sebagai tantangan yang dapat mereka atasi. Individu memiliki keyakinan dalam kemampuan untuk mengelola perubahan hidup, membuat keputusan penting, dan mengejar tujuan mereka dengan efektif.

Peran konselor dibutuhkan dalam membantu dan membimbing agar individu mampu melewati fase *quarter life crisis* atau masa dewasa awal dalam proses pelaksanaan tugas perkembangan. Tujuan dari bimbingan dan konseling untuk membantu individu agar mencapai perkembangan secara optimal, yakni mampu mandiri dan mampu menetapkan pilihan sesuai dengan bakat, kemampuan, dan minat yang dimiliki individu. Konselor dapat membantu orang dewasa awal mengembangkan keterampilan, strategi, dan pemahaman diri yang diperlukan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi dan mencapai potensi mereka secara optimal.

Berdasarkan tujuan bimbingan dan konseling, hal yang berkaitan dengan permasalahan *quarter life crisis* pada masa dewasa awal konselor di kampus dapat: (a) mengoptimalkan masa perkembangan dewasa awal dan membantu orang dewasa dalam kemampuan memecahkan masalah dengan mendalami berbagai kecakapan yang dimiliki. (b) konselor menyediakan layanan informasi dengan membagikan informasi kepada orang dewasa awal, misalnya dalam hal pekerjaan, maka konselor dapat mencari informasi mengenai lapangan pekerjaan yang tersedia dan yang sesuai dengan kemampuan, minat, dan bakat individu tersebut. (c) selain itu konselor harus memiliki pemahaman dan wawasan yang luas mengenai fase dewasa awal, baik mengenai perkembangan kognitif, fisik, dan fisiologisnya, misalnya individu ingin menikah, tetapi masih bingung mengenai keputusan tersebut, konselor perlu memiliki wawasan mengenai pernikahan dan berbagai aspek yang mungkin

dihadapi oleh pasangan setelah menikah (Putri, 2018).

Berdasarkan permasalahan dan teori yang mendukung dalam latar belakang di atas, maka peneliti mengangkat permasalahan untuk diteliti dengan judul “*Hubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung*”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Masalah yang dapat dilihat dari populasi dan sampel yang ditentukan dapat berupa:

1. Terdapat mahasiswa yang bimbang dalam mengambil keputusan.
2. Terdapat mahasiswa ragu terhadap kemampuan dirinya sendiri.
3. Terdapat mahasiswa yang mengalami kekhawatiran terhadap masa depan tidak mampu memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan sesuai dengan program studi.
4. Terdapat mahasiswa yang tertekan akan tuntutan orangtua untuk memiliki pekerjaan segera lulus dan memiliki pekerjaan.
5. Terdapat mahasiswa yang tertekan dengan tuntutan akademik atau tugas akhir (skripsi).
6. Terdapat mahasiswa memiliki kecemasan tidak memiliki pasangan.
7. Terdapat mahasiswa yang membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.
8. Terdapat mahasiswa yang sering berada di zona nyaman, karena takut akan kegagalan.

## 1.3 Rumusan Masalah

Setelah dilihat dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang sudah dijelaskan peneliti membuat rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Pendidikan”.



#### 1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Pendidikan.

#### 1.5 Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat di antaranya:

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber informasi yang dapat menambah pengetahuan keilmuan bagi disiplin ilmu bimbingan dan konseling. khususnya pengembangan yang berkaitan dengan *self efficacy* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

##### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi beberapa pihak di antaranya:

###### a. Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan perhatian mengenai kondisi *quarter life crisis* dan meningkatkan pemahaman terhadap *self efficacy* agar mampu menghadapi fase *quarter life crisis*.

###### b. Universitas

Bagi Universitas memberikan wawasan dan pemahaman terkait terkait *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa jurusan ilmu pendidikan. Kemudian dapat menginformasikan kebutuhan pengembangan program atau kebijakan yang dapat membantu melewati fase *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa.

###### c. Peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran umum mengenai terkait *self efficacy* dengan fase *quarter life crisis* pada

mahasiswa tingkat akhir di Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan dapat dijadikan referensi atau dikembangkan sebagai penelitian selanjutnya untuk pengembangan penelitian sejenis secara lebih mendalam. Selain itu juga diharapkan dapat memberi inspirasi dalam melaksanakan penelitian berikutnya yang relevan dan mendorong dihasilkannya penemuan baru.

## 1.6 Kerangka Pikir

*Quarter life crisis* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan periode krisis emosional dan psikologis yang dialami oleh individu pada usia dewasa awal berkisar 18 hingga 25 tahun. Fase ini memiliki keterkaitan dengan masalah akademik, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi peralihan dari fase remaja menuju masa dewasa awal. Pada awalnya mahasiswa masih bergantung dengan orangtuanya, kini harus bertanggung jawab untuk dirinya sendiri karena sudah dianggap dewasa. Hal ini memunculkan adanya krisis emosional, perasaan khawatir, cemas, frustrasi, panik, dan ketidakberdayaan.

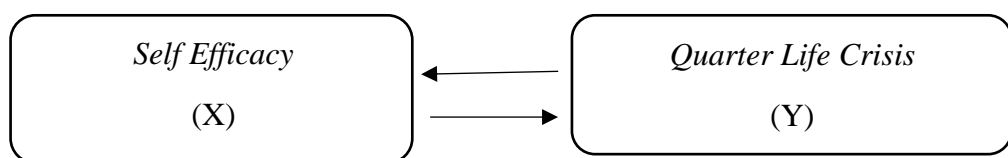
Mahasiswa tingkat akhir mengalami tekanan dari orang-orang terdekat yang bertanya tentang pencapaian hidup seperti lulus kuliah, mendapatkan pekerjaan, menikah, dan pertanyaan lainnya. Fase ini adalah waktu di mana banyak orang merasa tertekan dan bingung tentang arah hidup mereka. Belum lagi, kekhawatiran terhadap masa depan mengenai mendapatkan pekerjaan. Juga perilaku menyalahkan diri sendiri, jika hasil yang didapatkan tidak sesuai dengan apa yang diinginkan. Ketika mahasiswa tingkat akhir tidak dapat mengatasi, melewati, dan bertahan pada fase *quarter life crisis* akan menyebabkan stres atau depresi, sehingga berdampak pada dirinya atau mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi stres atau depresi dapat memunculkan berbagai permasalahan yaitu masalah rendahnya kesejahteraan psikologis (Zimmer Gembeck, & Skinner, 2008; Shultz & Wang, 2011), kecemasan dan depresi, keinginan untuk bunuh diri, pola hidup yang buruk,

gangguan pola tidur, sakit kepala, dan perasaan tidak berdaya (Oman, Shapiro, Thoresen, & Plante, 2008).

*Self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam mencapai tujuan tertentu dan mengatasi tantangan yang dihadapi dalam kehidupan. Keyakinan ini dapat dipengaruhi oleh pengalaman pribadi sebelumnya, pengamatan terhadap orang lain, persuasi verbal, serta kondisi fisik dan emosional.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Keyakinan atau kemampuan yang ada pada diri individu memiliki peranan penting dalam mengatasi tantangan yang dihadapi dalam kehidupan pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Ketika memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi, mengambil risiko yang lebih besar, dan memiliki ketahanan yang lebih baik terhadap rintangan dan kegagalan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pendidik dan praktisi di bidang pendidikan dalam mengembangkan strategi dan program pendukung yang lebih efektif untuk meningkatkan *self efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir agar mampu melalui fase *quarter life crisis*.. Berdasarkan uraian di atas, kerangka berpikir dalam penelitian sebagai berikut:



**Gambar 1.** Kerangka Pikir

## 1.7 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini, maka peneliti mengajukan hipotesis, yaitu adanya hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Pendidikan.

Ho: Tidak terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Pendidikan

Ha: Terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Pendidikan.

## II. LANDASAN TEORI

### 2.1 *Self Efficacy*

#### 2.1.1 Definisi *Self Efficacy*

Perasaan akan keyakinan memiliki peranan penting dalam membantu individu merencanakan dan membuat kemajuan di masa depan. Jika individu ingin berhasil dalam mencapai tujuan yang diinginkan perlu adanya keyakinan diri, begitupun sebaliknya. Teori *self efficacy* pertama kali diperkenalkan oleh tokoh psikologi kognitif sosial bernama Albert Bandura. Bandura (1997) menyebutkan *self efficacy* ialah keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu dalam situasi yang diberikan. Berhasil atau tidaknya individu dalam melakukan sesuatu yang akan menjadi tujuannya, ditentukan dari keyakinan yang ada pada dirinya.

Baron dan Bryne (2004) *self efficacy* ialah evaluasi kemampuan seseorang untuk melakukan tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan. Ini mencakup keyakinan individu akan kemampuannya untuk mengatasi hambatan, menghadapi tantangan, dan bertahan dalam menghadapi situasi yang mungkin menantang. Pada konteks akademik, dilihat kemampuan mahasiswa dalam mengatasi tantangan akademik atau mengatasi konflik dalam lembaga pendidikan (Rosyadah dan Supriyono, 2014). Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa *self efficacy* adalah suatu keyakinan yang dimiliki individu mengenai kemampuannya untuk mencapai tujuan atau keberhasilan yang diinginkan.

### 2.1.2 Aspek-Aspek *Self Efficacy*

Albert Bandura (1997) mengidentifikasi tiga aspek utama *self efficacy* yang mempengaruhi bagaimana individu mengatasi tugas atau tantangan, yaitu *magnitude*, *strength*, dan *generality*. Berikut penjelasan dari masing-masing aspek:

a. *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas yang dilakukan individu)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kesulitan permasalahan yang diyakini individu akan mampu mengatasi permasalahan. Individu yakin bahwa mereka mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi, terutama sehubungan dengan tingkat kesulitan permasalahan tersebut. Ketika seseorang memiliki *magnitude self efficacy* yang tinggi dalam menyelesaikan tugas-tugas yang kompleks atau sulit, karena individu yakin akan kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan tersebut.

b. *Strength* (keyakinan individu dengan kompetensinya dalam melakukan suatu tugas tertentu)

Keyakinan individu terhadap kemampuannya ketika dihadapkan suatu tuntutan tugas atau permasalahan. Individu yang memiliki keyakinan akan mampu mengatasi permasalahan masalah-masalah yang terkait dengan *quarter life crisis* saat ini dengan mudah. Individu yang memiliki *strength self efficacy* yang tinggi mungkin merasa yakin bahwa mereka mampu mengelola dan mengatasi masalah-masalah yang timbul selama masa ini dengan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki.

c. *Generality* (luas bidang keyakinan individu dalam melakukan tugas tertentu)

Dimensi ini berkaitan dengan bagaimana cara individu yakin atas kemampuan yang dimiliki berdasarkan keadaan atau aktivitas. Pada dimensi generalisasi cenderung memiliki keyakinan yang bersifat umum terhadap kemampuan. Individu percaya bahwa kemampuan yang dimilikinya dapat diterapkan di berbagai situasi atau tugas. Jika

seseorang memiliki *generality self efficacy* yang tinggi, mereka percaya bahwa kemampuan yang dimiliki tidak hanya relevan untuk satu situasi atau tugas tertentu, tetapi dapat diterapkan secara efektif dalam berbagai konteks atau jenis tugas.

Pendapat lain, Baron & Bryne (2009) menyatakan bahwa terdapat tiga aspek *self efficacy* sebagai berikut:

1. *Self efficacy* akademis

Keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam konteks akademis atau pendidikan. Misalnya, seberapa yakin seseorang bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas-tugas akademis, mengikuti ujian, atau mencapai prestasi akademis tertentu.

2. *Self efficacy* sosial

Keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berinteraksi dengan orang lain secara efektif. Hal ini mencakup kemampuan untuk membangun hubungan sosial yang baik, berkomunikasi dengan baik, dan mempengaruhi orang lain.

3. *Self efficacy* regulatif

Keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan mengendalikan perilaku individu untuk mencapai tujuan. Misalnya, seberapa yakin seseorang bahwa mereka dapat mengatur waktu, memotivasi diri sendiri, atau mengelola stres dalam mencapai tujuan pribadi atau profesional.

### 2.1.3 Faktor-Faktor *Self Efficacy*

Albert Bandura, seorang psikolog sosial yang terkenal dengan konsep *self efficacy*, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *self efficacy* seseorang. Berikut faktor-faktor yang memengaruhi *self efficacy* menurut Bandura (1997):

#### a. Budaya

Budaya mempengaruhi *self efficacy* melalui nilai-nilai (*value*) yang dipegang, kepercayaan (*beliefs*) yang dianut dalam masyarakat, dan proses pengaturan diri (*self regulatory process*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian *self efficacy* dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *self efficacy*. Nilai-nilai seperti kerja keras, ketekunan, atau dukungan kolektif terhadap individu dapat memperkuat keyakinan individu akan kemampuannya untuk mencapai tujuan.

#### b. Gender

Perbedaan jenis kelamin juga berpengaruh terhadap *self efficacy*. Hal ini sejalan dengan Bandura (1997) yang menyebutkan bahwa dalam mengelola perannya perempuan memiliki *self efficacy* yang lebih tinggi. Pria yang bekerja memiliki *self efficacy* yang rendah dibandingkan dengan wanita karir, juga sebagai ibu rumah tangga dalam keluarganya. Hal ini disebabkan oleh peran sosial dan pengalaman yang berbeda dalam menghadapi tugas-tugas spesifik.

#### c. Sifat dan tugas yang dihadapi

Tingkat kesulitan tugas yang dihadapi individu akan memengaruhi penilaian individu tersebut terhadap kemampuan yang dimiliki, maka semakin tinggi tingkat kesulitan yang dihadapi maka akan semakin rendah pula individu tersebut menilai kemampuannya. Sebaliknya, jika individu dihadapkan dengan tugas yang mudah dan



sederhana maka akan semakin tinggi individu tersebut menilai kemampuannya.

d. Intensif eksternal

Intensif yang diperoleh individu pula memengaruhi *self efficacy*. Jika individu menerima pengakuan atau pujian atas prestasi mereka, ini dapat memperkuat keyakinan mereka akan kemampuan diri. Bandura (1997) mengemukakan bahwa insentif yang diberikan orang lain dapat merefleksikan keberhasilan seseorang, sehingga *self efficacy* individu tersebut meningkat.

e. Status atau peran individu dalam lingkungan

Status individu mempengaruhi tingkat *self efficacy*. Jika individu memiliki status yang lebih tinggi akan memiliki kontrol yang lebih besar, sehingga *self efficacy* meningkat. Sedangkan individu yang memiliki status yang rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil, sehingga *self efficacy* yang dimilikinya juga rendah.

#### 2.1.4 Sumber-Sumber *Self Efficacy*

Persepsi terhadap diri individu berkembang dari pencapaian secara berangsur-angsur dan pengalaman tertentu yang dialami secara terus-menerus. Bandura (dalam Feist, *et al.*, 2018) mengatakan sumber-sumber yang mempengaruhi *self efficacy* terdapat empat macam, sebagai berikut:

1. Pengalaman berhasil (*mastery experiences*):

Pengalaman berhasil dalam melakukan tugas atau mencapai tujuan dapat meningkatkan efikasi diri seseorang. Hal ini mencakup proses belajar dan pertumbuhan yang terjadi selama individu menghadapi dan menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi. Semakin banyak pengalaman positif yang dimiliki seseorang, semakin tinggi *self*

efficacy. Pengalaman mampu membentuk persepsi individu tentang kemampuan mereka sendiri. Ketika seseorang menghadapi dan berhasil dalam tugas-tugas yang menantang, individu cenderung lebih percaya diri untuk menghadapi tugas atau tantangan serupa di masa depan.

## 2. Modelling sosial (*social modelling*)

Ketika seseorang belajar dan mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan mereka melalui pengalaman terhadap orang lain yang berhasil dalam situasi atau tugas tertentu. Secara khusus, dalam teori *self efficacy* menurut Albert Bandura, modelling sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengembangan *self efficacy* seseorang.

Proses modelling sosial terjadi ketika seseorang mengamati perilaku orang lain yang memiliki keterampilan atau kompetensi dalam suatu bidang. Dalam situasi ini, seseorang tidak hanya memperhatikan apa yang dilakukan oleh orang tersebut, tetapi juga hasil dari tindakan mereka. Jika orang yang diamati berhasil dan mencapai tujuan mereka, hal ini dapat meningkatkan keyakinan individu bahwa mereka juga mampu melakukan hal serupa. Modelling sosial dapat diperoleh melalui proses pembelajaran yang melibatkan pengamatan terhadap orang lain yang berhasil. Ini memungkinkan individu untuk mengidentifikasi strategi yang efektif dan mengembangkan keyakinan diri mereka sendiri untuk mengatasi tantangan yang serupa di masa depan.

## 3. Persuasi sosial (*social persuasion*)

Persuasi sosial dapat memperkuat atau melemahkan *self efficacy*. Dukungan atau umpan balik positif dari orang lain yang meningkatkan keyakinan diri individu terhadap kemampuan.

Dengan mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar, individu dapat merasa lebih siap menghadapi tantangan dan mencapai tujuan mereka. Persuasi sosial paling efektif jika dikombinasikan dengan kinerja yang baik, sehingga akan berdampak pada keberhasilan di masa depan.

#### 4. Kondisi fisik dan emosional (*physical and emotional states*)

Faktor ini mengacu pada kondisi emosional dan fisik seseorang yang dapat mempengaruhi tingkat efikasi dirinya. Kondisi emosional seperti kecemasan yang tinggi atau perasaan tidak nyaman dapat mengurangi keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam tugas atau situasi tertentu. Begitu pula dengan kondisi fisik yang tidak optimal seperti kelelahan fisik atau sakit, dapat mempengaruhi persepsi seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan.

### 2.1.5 Proses *Self Efficacy*

Proses psikologis efikasi diri dalam mempengaruhi fungsi manusia, menurut Bandura (1997) melalui empat proses, yaitu proses kognitif; proses motivasi, proses afeksi, dan proses seleksi yang dijelaskan sebagai berikut:

#### 1. Proses Kognitif

Proses kognitif melibatkan cara individu mengevaluasi dan menginterpretasikan informasi tentang kemampuan mereka sendiri. Proses kognitif ini terkait dengan penilaian diri terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu. Misalnya, individu dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung percaya bahwa mereka memiliki keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk sukses.

## 2. Proses Motivasi

*Self efficacy* juga mempengaruhi motivasi individu untuk bertindak dan berusaha mencapai tujuan. Individu yang percaya diri dalam kemampuan mereka lebih mungkin untuk mengambil tindakan yang diperlukan dan bertahan dalam menghadapi rintangan. Keyakinan akan keberhasilan dapat meningkatkan motivasi intrinsik dan ekstrinsik.

## 3. Proses Afeksi

*Self efficacy* mempengaruhi cara individu merespons emosi terkait dengan pencapaian atau kegagalan dalam tugas atau aktivitas tertentu. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung mengalami emosi positif seperti kepuasan dan kebanggaan setelah mencapai sukses. Mereka juga lebih mampu mengelola stres dan kecemasan terkait dengan tantangan yang dihadapi.

## 4. Proses Seleksi

*Self efficacy* mempengaruhi keputusan individu untuk memilih tindakan tertentu dalam menghadapi situasi atau masalah. Individu dengan keyakinan diri yang tinggi cenderung lebih berani mengambil risiko dan mencoba solusi yang lebih kompleks atau ambisius dalam mencapai tujuan mereka.

### **2.1.6 Dampak *Self Efficacy***

*Self efficacy* memiliki dampak signifikan terhadap perilaku individu dalam beberapa aspek penting. Berikut adalah dampak utama dari *self efficacy* yang dijelaskan oleh Pajares (2002, sebagai berikut:

a. Pengaruh terhadap pilihan dan tindakan

*Self efficacy* memengaruhi pilihan-pilihan yang dibuat dan tindakan yang dilakukan individu dalam melaksanakan tugas-tugas di mana mereka merasa berkompeten dan yakin. Keyakinan diri yang kuat mempengaruhi bagaimana individu memilih untuk bertindak dan strategi apa yang mereka pilih. Hal ini memberikan individu kesempatan untuk merasa lebih mampu mengendalikan kehidupan mereka, karena mereka merasa memiliki kontrol atas keputusan yang mereka buat.

b. Pengaruh terhadap usaha, ketahanan, dan ketabahan

*Self efficacy* juga menentukan seberapa besar usaha yang dilakukan oleh individu untuk mencapai tujuan mereka. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung akan lebih gigih dan bertahan lebih lama ketika menghadapi rintangan. Mereka memiliki keyakinan bahwa usaha yang mereka lakukan akan memberikan hasil positif, yang kemudian mempengaruhi tingkat ketabahan mereka dalam menghadapi situasi yang sulit atau tidak menguntungkan. *Self efficacy* juga dapat memoderasi tingkat stres dan kegelisahan yang dialami individu saat mereka sedang melaksanakan tugas atau mencapai tujuan, sehingga berdampak langsung pada tingkat pencapaian prestasi individu.

## **2.2 Quarter Life Crisis**

### **2.2.1 Definisi Quarter Life Crisis**

Pada dasarnya krisis emosional merupakan hal yang wajar terjadi pada individu yang mengalami perubahan dari masa anak-anak menuju dewasa. *Quarter Life Crisis* dalam bahasa Indonesia krisis seperempat baya. *Quarter life crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001. Pada awal ke-20 mereka melakukan penelitian pada individu dewasa awal di Amerika. Penelitian

tersebut menargetkan pada individu yang berada pada fase yang mereka tidak lagi hidup dengan nyaman sebagai seorang individu. Dalam hal ini adanya beban individu dalam bekerja ataupun menikah yang sering disebut “*twentysomethings*” (Robbins dan Wilner, 2001).

Nash & Murray (2010) krisis yang dihadapi individu mengenai harapan dan impian, tantangan akademis, agama, kehidupan pekerjaan, relasi sosial, dan identitas. Periode ini berkisar 18 hingga 25 tahun yang seringkali penuh dengan eksplorasi identitas, eksperimen dengan gaya hidup, dan mencari arah dalam karier (Arnet, 2006). Kemudian Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020) menyebutkan bahwa *quarter life crisis* merupakan kondisi perasaan yang takut, bingung, dan tidak berdaya terhadap permasalahan karier, relasi, dan kehidupan sosial yang berada di umur 20 hingga 29 tahun.

Menurut Pratama & Darminto (2021), *quarter life crisis* merupakan masalah krisis identitas masalah yang terjadi pada masa transisi dari remaja menuju dewasa yang menyebabkan ketidakstabilan, perubahan yang terjadi terus menerus, perasaan panik, dan tidak berdaya. Pada tahap ini, individu mengalami krisis yang ditandai dengan kebingungan, kebingungan, dan munculnya ketakutan akan kehidupan. Hal ini karena di usia tersebut, setiap orang harus membuat banyak keputusan dalam hidup. Pencarian jati diri ini dimulai sekitar usia seperempat abad atau 25 tahun. Nyatanya, keadaan ini juga bisa dirasakan saat individu masuk 20 tahun (Nita et al., 2022).

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa *quarter life crisis* merupakan fase krisis yang dialami individu pada masa dewasa awal dimulai usia 18 hingga 29 tahun kondisi perasaan yang takut, bingung, bimbang, ketakutan dan tidak berdaya mengenai permasalahan karier, relasi, dan kehidupan sosial yang menyebabkan ketidakstabilan, perubahan yang terjadi terus menerus, perasaan panik, dan tidak berdaya.

### 2.2.2 Tahap-Tahap *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh O. Robinson (2018) dari Universitas Greenwich, terdapat empat tahapan yang akan dialami individu sebelum memasuki fase *Quarter Life Crisis* yaitu:

a. Tahap pertama (*locked in*)

*Locked in* adalah tahap pertama, yakni tahap dimana individu memasuki krisis identitas. Kemudian dari segi identitas, pada tahap ini individu akan menunjukkan pemenuhan harapan orang lain, tetapi cenderung menyembunyikan dan menekan perasaan pribadi, sehingga cenderung mengalami tekanan dan meningkatkan perasaan terkekang dan tidak mampu untuk jatuh ke dalam peran dewasa.

b. Tahap kedua (*separation*)

*Separation* adalah tahap dimana individu mulai memasuki puncak krisis emosional. Individu ingin perubahan dalam kehidupan dengan mengambil langkah untuk keluar. Pada tahap ini individu akan merasakan kelelahan dalam hidupnya, yakni ketakutan dan kecemasan akan karier di masa depan. Tahap *separation* individu akan berusaha untuk mengatasi stres akibat perubahan emosi.

c. Tahap ketiga (*exploration*)

Ketiga tahap *exploration*, pada tahap ini individu akan mengeksplor dengan mencoba hal-hal baru yang akan memunculkan ketidakstabilan emosi, kerap kali melakukan perubahan dan fokus terhadap dirinya daripada orang lain. Pada tahap ini, individu akan kembali pada *emerging adulthood*, karena krisis yang dialami memerlukan eksplorasi lebih lanjut sebelum memasuki masa *early adulthood*.

d. Tahap keempat (*rebuilding*)

Tahap *rebuilding* adalah tahap individu berada pada tahap peran baru dalam hidup, menjadi individu yang memiliki komitmen terhadap nilai-

nila yang dipegang. Pada tahap terakhir individu akan termotivasi dan lebih realistis dalam menjalani kehidupan. Juga mampu dalam membimbing perasaannya sendiri, memiliki kepuasan dan kendali yang lebih besar terhadap dirinya.

### 2.2.3 Aspek-Aspek *Quarter Life Crisis*

*Quarter life crisis* adalah fenomena psikologis yang mencerminkan respon emosional dan krisis identitas yang sering dihadapi oleh individu di usia awal dewasa, terutama sekitar usia dua puluh tahun. Pada periode ini, banyak orang mengalami perasaan kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian mengenai arah hidup mereka. Robbins & Wilner (2001) menyatakan tujuh aspek yang dapat menunjukkan bahwa seseorang sedang mengalami krisis seperempat hidup, sebagai berikut:

a. Kebimbangan dalam mengambil keputusan

Ketika memasuki masa dewasa individu akan menghadapi beberapa pilihan dalam hidupnya. Banyaknya pilihan hidup membuat individu bingung dan takut. Individu percaya bahwa keputusan yang dipilih dapat mengubah jalan hidupnya, sehingga individu benar-benar memikirkan keputusan yang telah diambilnya merupakan pilihan yang tepat.

b. Merasa putus asa

Individu mengalami keputusasaan merasa bahwa semua usaha yang telah dilakukan tidak menghasilkan hasil yang diharapkan. Hal ini dapat membuat individu meragukan nilai dan usaha yang telah mereka lakukan. Ketika membandingkan diri dengan teman sebaya yang dianggap lebih sukses, baik dalam bidang akademis maupun karier, dapat meningkatkan perasaan putus asa.



- c. Memiliki penilaian diri yang negatif terhadap diri  
Individu akan selalu berpikiran negatif dan mempertanyakan kemampuannya dalam menghadapi berbagai tantangan. Individu akan merasa menjadi satu-satunya orang yang selalu dalam masalah dan cenderung menganggap dirinya inferior karena tidak menjalani kehidupan yang sukses seperti teman-temannya.
  
- d. Terjebak dalam situasi sulit.  
Individu merasa terjebak dalam situasi yang sulit, yang bisa melibatkan tantangan dalam berbagai aspek kehidupan seperti karier, hubungan, atau pertanyaan identitas diri. Rasa terjebak ini dapat menciptakan kebingungan dan ketidakpastian mengenai langkah selanjutnya. Perasaan terjebak dapat mendorong individu untuk mencari dan memahami jati diri mereka, termasuk pertanyaan tentang siapa mereka, apa yang ingin dicapai, dan mengapa keadaan sulit terjadi.
  
- e. Cemas terhadap masa depan  
Individu yang memasuki masa dewasa awal memiliki banyak harapan yang ingin dicapai namun tidak semudah yang dibayangkan karena tekanan untuk berhasil sangat besar sehingga membuat individu cemas padahal, hal tersebut belum tentu terjadi. Bagaimana jika semua yang diusahakannya tidak sesuai dengan hasil yang ingin dicapainya karena bertambahnya usia dan banyaknya tuntutan yang ada. Individu takut akan kegagalan yang mungkin terjadi dan ingin sempurna. Kecemasan ini menyebabkan individu percaya bahwa apapun yang dilakukannya membuat dirinya tidak nyaman karena takut gagal akan di masa depan, Terkadang individu tetap berada di zona nyaman, karena perasaan takut gagal yang difikirkannya.

f. Tertekan akan tuntutan

Seiring bertambahnya usia, individu mungkin semakin merasa bahwa permasalahan yang dihadapi menjadi lebih kompleks atau sulit. Permasalahan yang dihadapi individu semakin bertambah berat setiap harinya, sehingga hal tersebut akan mengganggu aktivitas keseharian individu.

g. Kekhawatiran terhadap relasi interpersonal

Individu pula mengkhawatirkan hubungan mereka dengan keluarga, pasangan, teman, dan karirnya. Hubungan interpersonal dengan lawan jenis merupakan budaya saat ini yang berkembang di Indonesia, yaitu mengharuskan menikah sebelum umur tiga puluh tahun. Hal ini mengakibatkan munculnya rasa khawatir dan kecemasan jika individu belum menikah, sehingga mempertanyakan dirinya akan kesiapan dalam menikah, akan menikah dengan siapa, kapan akan menikah, dan mengkhawatirkan pasangan yang dipilih apakah akan bersama selamanya. Kemudian individu mengkhawatirkan mengenai keseimbangan hubungannya antara keluarga, pasangan, teman, dan karirnya.

#### **2.2.4 Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Quarter Life Crisis***

*Quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Menurut Santrock (2012) terdapat lima faktor internal yang dapat memengaruhi *quarter life crisis*, sebagai berikut:

- a. *Identify Exploration*, Tahap ketika individu mengeksplor identitas diri atau fase mencoba berbagai pengalaman dan tantangan. Pada tahap ini individu mengalami perasaan bimbang dan cemas. Dalam proses pencarian jati diri individu akan mulai menyadari akan dirinya dan berdampak banyak pilihan-pilihan pada hidupnya.

- b. *Instability*, individu mengalami perubahan pada masa dewasa awal, sehingga menyebabkan ketidakstabilan adulthood dalam hal memilih karir, pekerjaan, hubungan percintaan maupun pendidikan. Dalam hubungan percintaan, individu merasakan ketidakcocokan dengan pasangannya. Kemudian dalam pekerjaan, individu bekerja tidak sesuai dengan minat dan kemampuannya. Pada pendidikan, individu merasa bosan dengan bidang yang dipelajari tidak sesuai dengan kemampuan dan minat dari dalam individu. Fase ketidakstabilan emosi membuat individu merasa bingung dan mempertimbangkan kembali pilihannya.
- c. *Self-focused*, peralihan individu ke dewasa menjadikannya kurang memiliki keterlibatan dalam kehidupan lingkungan sosial. Individu dituntut untuk bisa mandiri pada dirinya sendiri dan mampu mengambil keputusan.
- d. *Feeling in Between*, pada masa individu merasa berada individu tidak ingin lagi dianggap remaja, tetapi juga belum merasa sepenuhnya dewasa. Individu mungkin masih mencari identitas dan mencoba menemukan keseimbangan antara masa lalu dan masa depan.
- e. *The Age of Possibilities*, fase ini individu memiliki kesempatan untuk berkembang ke arah yang lebih positif di masa depan, tidak terlepas dari pilihan-pilihan hidupnya, sehingga kemungkinan akan muncul perasaan kecemasan dan ketakutan tentang apakah individu akan berhasil atau tidak dalam mencapai tujuan.

Adapun faktor-faktor eksternal *quarter life crisis* menurut Nash dan Murray (2010) mengenai *hopes and dream, educational challenges, religion and spirituality, work life, home, friends, lovers, and family*, dan *identity*.

- a. *Hopes and Dream*, ialah harapan dan impian yang dikhawatirkan mahasiswa yang berkaitan dengan kehidupan yang diinginkan di masa

depan. Tantangan untuk mencapai harapan dan impian masa depan dapat menjadi faktor stres pada quarter life crisis. Ketidakpastian mengenai masa depan karier, kehidupan pribadi, dan pencapaian tujuan hidup dapat mempengaruhi individu pada fase ini.

- b. *Educational Challenges*, ialah mengenai tantangan akademik yang terjadi pada mahasiswa beban akademik yang tinggi, perasaan tidak memadainya kualifikasi yang dimiliki atau mempertanyakan tepat atau tidaknya jurusan yang saat ini dipelajari untuk dirinya. Memikirkan untuk melanjutkan kuliah pascasarjana yang dianggap sebagai karier yang baik, sementara memiliki minat pada bidang lain.
- c. *Religion and Spirituality* ialah berfikir kritis terhadap agama dan spiritualitas yang dianut, sehingga memunculkan berbagai pertanyaan tentang keyakinan dan kedekatan individu dengan tuhan. Perubahan atau ketidakpastian dalam keyakinan agama atau spiritualitas seseorang juga dapat mempengaruhi quarter life crisis. Pertanyaan yang muncul, seperti mengapa Tuhan tampak begitu jauh dari saya pada beberapa hari dan begitu dekat pada waktu lain? Kemudian bisakah saya menjadi baik tanpa Tuhan?.
- d. *Work Life*, ialah mengenai pekerjaan dan karier di masa depan yang mempertanyakan kebingungan memilih pekerjaan yang sesuai minatnya atau menghasilkan banyak uang. Memikirkan pekerjaan di masa depan yang tidak membuat stres yang mengharuskan bekerja setiap hari.
- e. *Home, Friends, Lovers, and Family*, ialah mengenai relasi interpersonal dengan orang lain. Berbagai pertanyaan mengapa saya tidak memiliki teman dekat yang bertahan lama dan cocok. Dalam hubungan percintaan individu memikirkan bagaimana individu tahu bahwa sedang jatuh cinta, lalu apakah dirinya pantas untuk dicintai orang lain dan dapat menemukan

pasangan hidup. Sedangkan, dalam hubungan keluarga individu memiliki tantangan untuk hidup mandiri yang jauh dari orangtua.

- f. *Identity*, ialah mengenai identitas dirinya dalam kehidupan. Individu memunculkan pertanyaan masa dewasa membuatnya khawatir dan menarik secara bersamaan. Berpikiran bahwa kehidupannya menarik atau membosankan dan mengkhawatirkan mengenai penampilan dirinya.

### **2.2.5 Dampak *Quarter Life Crisis***

*Quarter Life Crisis* menyebabkan stres atau depresi yang mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa dalam jangka panjang (Habibie *et al.*, 2019). Mahasiswa pada periode awal dewasa mereka sering menghadapi banyak tekanan dan ketidakpastian, dan *Quarter Life Crisis* bisa menjadi tambahan beban yang memperburuk kondisi psikologis mereka.

#### **a. Stress**

Proses belajar mahasiswa dituntut untuk lebih aktif dan mandiri. Tidak hanya mengandalkan materi yang dipaparkan dosen, tetapi mencari literatur bacaan lain untuk memperdalam keilmuan dapat melalui buku, jurnal, dan bacaan terpercaya lainnya. Mahasiswa yang merasa terbebani dari tuntutan akademik akan mengalami stres, terutama mahasiswa tingkat akhir yang harus segera menyelesaikan skripsi. Silverman *et al.* (2010) menyebutkan stres adalah respon atau reaksi tubuh terhadap perubahan respon fisik, regulasi atau adaptif psikologis, dan emosional. Stres bisa datang dari situasi, kondisi pikiran yang menyebabkan frustrasi, kemarahan, kegugupan, dan kecemasan.

#### b. Depresi

Depresi adalah kondisi individu yang mempengaruhi emosi, fisiologi, kognisi, dan perilaku sehingga mengubah pola dan respon yang biasanya dilakukan oleh individu (Montgomery, 2011). Depresi ditandai dengan suasana hati yang sedih, putus asa, kecewa terhadap diri sendiri, kehilangan minat terhadap rutinitas, bahkan mengganggu pola makan dan tidur.

### 2.3 Hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis*

*Quarter Life Crisis* merupakan hal yang wajar terjadi pada individu dari masa transisi dari fase remaja ke dewasa awal. Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tantangan dalam kehidupannya yang kini harus bertanggungjawab terhadap dirinya sendiri. Pada fase ini individu mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri, merasa terjebak dalam kehidupan yang dijalani, merasa cemas terhadap masa depan, tertekan akan tuntutan, dan kekhawatiran terhadap relasi interpersonal (Robbins and Wilner, 2001). *Quarter life crisis* memunculkan adanya krisis emosional, perasaan khawatir, cemas, frustrasi, panik, dan ketidakberdayaan.

Mahasiswa tingkat akhir akan mampu menghadapi fase *quarter life crisis* apabila memiliki *self efficacy* yang tinggi, sebaliknya jika *self efficacy* rendah memungkinkan individu pada masa dewasa awal tidak mampu melewati fase ini. Kesiapan mahasiswa tingkat akhir atau individu dalam menghadapi fase *quarter life crisis* pada saat *emerging adulthood* memiliki perbedaan pada setiap individu. Perbedaan tersebut terjadi lantaran keterkaitan *quarter life crisis* yang mempengaruhi yakni *self efficacy*.

## 2.4 Penelitian Terdahulu

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Lukman Arif Dwi Alfian dan Ririn Dewanti Dian Samudea Iriani (2024) dengan judul *Relationship Between Self Efficacy and Quarter Life Crisis in UMSIDA Students*. Kategorisasi yang berada pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 72% dan *quarter life crisis* berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 75%. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* ( $r = -0.945$ ,  $p = 0.000$ ), jadi semakin tinggi *self efficacy* maka akan semakin rendah *quarter life crisis* dan sebaliknya.
  
- b. Penelitian yang dilakukan oleh Selly Afrilia Nasution (2022) dengan judul Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres akademik pada Mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di Fakultas Medan Area. Hal tersebut diketahui dari nilai koefisien korelasi *product moment*  $r_{xy} = -0,526$  dengan signifikansi  $p = 0,000 < 0,05$ . Dengan demikian maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, dimana semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi stres akademik.
  
- c. Penelitian yang dilakukan Aditya Raka Yudhistira (2022) dengan judul Hubungan *Self Efficacy* dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Akhir. Berdasarkan hasil analisis diperoleh Pearson Correlation ( $r$ ) sebesar  $-0.736$ , dengan perolehan Sig. (1-Tailed) =  $0.000$  ( $p < 0.05$ ) dapat diketahui bahwa ada hubungan negatif sangat signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan, sehingga hipotesis diterima. Hasil analisis tersebut dapat diartikan bahwa efikasi diri yang dimiliki seseorang

semakin tinggi maka tingkat kecemasan mahasiswa semakin rendah. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir.

- d. Penelitian terdahulu Della Rahmatunnisa (2022) dengan judul Pengaruh *Family Support* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Sarana *Fresh Graduate*. Penelitian ini memperoleh hasil bahwa tingkat *family support* pada sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maula Ibrahim Malang tahun 2021-2022 mayoritas berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 59,8%. Sedangkan tingkat *quarter life crisis* mayoritas berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 78,8%. Berdasarkan hasil uji regresi menunjukkan adanya pengaruh signifikan *family support* terhadap *quarter life crisis* dengan nilai  $r = 0,082$ ,  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), dan nilai koefisien  $-0,273$ . Hal ini dapat diartikan semakin tinggi *family support* maka semakin rendah *quarter life crisis*.
- e. Penelitian yang dilakukan Tuhva Salsabila (2021) dengan judul Pengaruh *Quarter Life Crisis* Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi UIN Malang. Hasil Analisis data pada Mahasiswa Psikolog UIN menggunakan regresi linier sederhana dengan diibantu SPSS. Hasil diketahui bahwa nilai signifikan pada variabel *quarter life crisis* adalah 0,200 dan variabel kepercayaan diri 0,200. Variabel dikatakan berdistribusi normal ketika nilai signifikan  $\geq 0,05$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut berdistribusi normal.
- f. Penelitian yang dilakukan oleh Sindia Dwi Yolandita (2021) dengan judul Hubungan *Self Efficacy* (Efikasi Diri) Terhadap Motivasi Belajar Biologi Kelas XI SMA Negeri 14 Pekanbaru Tahun Ajaran 2020/2021. Hasil analisis data. Hasil analisis data koefisien korelasi ( $r$  hitung) sebesar 0,22 dengan taraf signifikan 5% memiliki korelasi dalam kategori rendah. Dari pengujian hipotesis diperoleh  $t$  hitung  $(3,0) > t$  table  $(1,66)$ .



### III. METODE PENELITIAN

#### 3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian akan menentukan langkah-langkah dalam menggali sumber dan metode penulisan. Pada penelitian ini, penulis menggunakan metode kuantitatif. Sugiyono (2020) menyebutkan bahwa metode penelitian kuantitatif adalah penelitian yang didasarkan pada filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti populasi dan sampel tertentu. Sedangkan menurut Creswell dan Creswell (2018) mengatakan bahwa penelitian kuantitatif merupakan uji teori objektif untuk melihat ada atau tidaknya hubungan (korelasi) antara variabel satu dengan lainnya. Dalam penelitian kuantitatif menggunakan angka-angka dalam menganalisis data menggunakan statistik.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif korelasional untuk melihat ada hubungan atau tidak antar variabel dan hubungan bagaimana kekuatan hubungan serta arah hubungan tersebut. Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan *quarter life crisis* dengan *self efficacy* mahasiswa tingkat Jurusan Ilmu Pendidikan. Penelitian ini dilakukan Bandarlampung. Analisis data yang digunakan menggunakan data yang berupa skala likert kemudian diolah menggunakan metode statistika dengan analisis korelasional yang kemudian hasilnya dideskripsikan dengan menggunakan hasil dari angka yang telah diolah dari metode statistika.

## **3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian**

### **3.2.1 Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, yang beralamat di Jalan Prof. Dr. Ir. Sumatri Brojonegoro No.1, Gedong Meneng, Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung.

### **3.2.2 Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada Semester Genap Tahun Akademik 2023-2024.

## **3.3 Variabel Penelitian**

Variabel penelitian merupakan sesuatu atribut atau sifat atau nilai dari sekelompok objek yang diteliti oleh peneliti yang memiliki variasi tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2021).

### **3.3.1 Variabel Independen**

Variabel independen atau disebut dengan variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi penyebab yang muncul atau mengalami perubahan dari variabel terikat. Pada penelitian ini variabel independen yang digunakan adalah *self efficacy* (X).

### **3.3.2 Variabel Dependen**

Variabel dependen atau variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Pada penelitian ini variabel yang digunakan adalah *quarter life crisis* (Y).

### 3.4 Populasi dan Sampel

#### 3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek atau objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2020). Pada penelitian ini dilakukan dengan mengambil populasi dari mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Pendidikan pada tahun angkatan 2020 yang terdapat empat prodi, yakni Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, dan Pendidikan Jasmani.

**Tabel 1.** Daftar Populasi Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2020 Jurusan Ilmu Pendidikan

No	Jurusan	Jumlah Mahasiswa
1.	Bimbingan dan Konseling (BK)	79
2.	Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)	233
3.	Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PGPAUD)	59
4.	Pendidikan Jasmani (PENJAS)	60
<b>Jumlah sampel</b>		431

Sumber: Website fkip.unila.ac.id

#### 3.4.2 Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2018). Penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada populasi, apabila populasi dalam skala besar. Hal ini karena adanya keterbatasan tenaga, dan, dan waktu. Maka peneliti menggunakan sampel yang diambil dari populasi.

Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Menurut sugiyono (2018) *purposive*

*sampling* digunakan dengan menggunakan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang menjadi pertimbangan peneliti untuk mencapai tujuan penelitian. Kriteria sampel untuk penelitian ini sebagai berikut:

- a. Mahasiswa Jurusan Ilmu pendidikan.
- b. Mahasiswa yang berusia 18-25 tahun.
- c. Mahasiswa tingkat akhir angkatan 2020.

Untuk menetapkan jumlah sampel, penulis menggunakan rumus Slovin. Dalam rumus Slovin ada ketentuan sebagai berikut:

Nilai  $e = 0,1$  (10%) untuk populasi dalam jumlah besar

Nilai  $e = 0,2$  (20%) untuk populasi dalam jumlah kecil

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 431 mahasiswa, sehingga presentase kelonggaran yang digunakan adalah 10% dan hasil perhitungan dapat dibulatkan untuk mencapai kesesuaian. Maka untuk mengetahui sampel penelitian, dengan perhitungan menggunakan rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+N.e^2}$$

Keterangan:

$n$  : Ukuran Sampel

$N$  : Ukuran Populasi

$e$  : Tingkat kesalahan (0,1)

Maka banyaknya sampel dalam penelitian ini adalah:

$$n = \frac{N}{1+N.e^2}$$

$$n = \frac{431}{1+431.(0,1)^2}$$

$n = 81,16$  (dibulatkan menjadi 81)

### 3.5 Definisi Operasional

#### 3.5.1 *Self Efficacy* (Variabel X)

*Self efficacy* adalah suatu keyakinan yang dimiliki individu mengenai kemampuannya untuk mencapai tujuan atau keberhasilan yang diinginkan. Adapun Indikator-Indikator dalam penelitian ini mengacu pada teori Bandura (1997) dengan aspek- aspek dari *self efficacy*, yaitu tingkatan (*level*), generalisasi (*generality*), dan kekuatan (*strenght*).

#### 3.5.2 *Quarter Life Crisis* (Variabel Y)

*Quarter life crisis* merupakan fase krisis seperempat baya yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir yang menyebabkan perasaan takut, bingung, dan tidak berdaya terhadap permasalahan karier, relasi, dan kehidupan sosial yang berada di umur 18-25 tahun. Hal ini wajar terjadi pada individu yang mengalami transisi fase remaja menuju fase dewasa. Adapun Indikator-Indikator dalam penelitian ini mengacu pada teori Robbins dan Wilner (2001), adapun aspek-aspek dari *quarter life crisis*, yakni kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri, terjebak dalam kehidupan yang dijalani, cemas terhadap masa depan, tertekan akan tuntutan, dan kekhawatiran terhadap relasi interpersonal

### 3.6 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2018) teknik pengumpulan data merupakan langkah penting dalam penelitian, karena hal ini memiliki keutamaan yang bertujuan untuk mendapatkan data. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui skala. Skala dijadikan sebagai alat ukur yang memiliki karakteristik khusus yang berisi pertanyaan ataupun pernyataan yang berkaitan dengan variabel dalam penelitian. Azwar (2019) menyatakan bahwa skala adalah perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkapkan atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut.

Skala yang digunakan terdapat dua macam, yakni skala *quarter life crisis* dan skala *self efficacy*. Peneliti dalam melakukan pengukuran menggunakan skala likert. Kriteria skala *self efficacy* dan *quarter life crisis* dikategorikan menjadi 2 yaitu: negatif (*favourable*) dan positif (*unfavourable*).

**Tabel 2.** Skor Alternatif Jawaban Instrumen

<b>Pernyataan</b>	<b><i>Favourable</i> (positif)</b>	<b><i>Unfavourable</i> (negatif)</b>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

### 3.7 Instrumen Penelitian

#### 3.7.1 Skala *Self Efficacy*

Pada skala *self efficacy* menggunakan model skala likert yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori dari Bandura (1997). Adapun indikator dari *self efficacy* yaitu, tingkat (*magnitude*), general (*genarility*), kekuatan (*strength*).

**Tabel 3.** Kisi-Kisi Skala *Self Efficacy* Sebelum Uji Validitas

<b>No</b>	<b>Indikator</b>	<b>Item</b>	
		<b><i>Favourable</i></b>	<b><i>Unfavourable</i></b>
1.	Tingkat/Magnitude	3, 8, 14, 21	10, 17, 19, 23,
2.	General/Generality	4, 11, 20	2, 9, 12, 15
3.	Kekuatan/Strength	1, 5, 6, 13, 16,18, 24,	7, 22
Jumlah		14	10

**Tabel 4.** Kisi-Kisi Skala *Self Efficacy* Setelah Uji Validitas

No	Indikator	Item	
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1.	Level/Magnitude	3, 21	10, 17, 19, 23,
2	General/Generality	4, 11, 20	2, 12, 15
3	Kekuatan/Strength	5, 6, 13, 16, 24	22
Jumlah		10	8

### 3.7.2 Skala *Quarter Life Crisis*

Pada skala *quarter life crisis* menggunakan model skala likert yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori dari Robbins dan Wilner (2001). Adapun indikator dari *quarter life crisis* yaitu, kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian negatif terhadap diri, terjebak dalam situasi sulit, cemas terhadap masa depan, tertekan, khawatiran terhadap relasi interpersonal.

**Tabel 5.** Kisi-Kisi Skala *Quarter Life Crisis* Sebelum Uji Validitas

No	Indikator	Item	
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1.	Kebimbangan dalam mengambil keputusan	4, 11, 27, 25	36
2.	Putus asa	3, 14, 17, 20	21, 30, 32
3.	Penilaian negatif terhadap diri	5, 19, 24, 28	6
4.	Terjebak dalam situasi sulit	8, 12, 29, 34	9, 10, 15
5.	Cemas terhadap masa depan	2, 16,	18, 31, 34, 35
6.	Tertekan	7, 31	13
7.	Khawatiran terhadap relasi interpersonal	1, 22, 26	23
Jumlah		23	13

**Tabel 6.** Kisi-Kisi Skala *Quarter Life Crisis* Setelah Uji Validitas

No	Indikator	Item	
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1.	Kebimbangan dalam mengambil keputusan	4, 11, 27, 25	-
2.	Putus asa	3, 17, 20	21, 30, 32
3.	Penilaian negatif terhadap diri	5, 19, 24, 28	6
4.	Terjebak dalam situasi sulit	8, 12, 29, 34	9, 10, 15
5.	Cemas terhadap masa depan	2, 16,	18, 34, 35
6.	Tertekan akan tuntutan	7	-
7.	Khawatiran terhadap relasi interpersonal	1, 22, 26	-
Jumlah		21	10

### 3.8 Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen

#### 3.8.1 Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur valid atau tidaknya suatu kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut (Ghozali, 2018). Tujuan uji validitas adalah untuk memastikan bahwa hasil yang diperoleh dari instrumen tersebut dapat dipercaya dan digunakan sebagai dasar untuk pengambilan keputusan atau analisis lebih lanjut. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan program SPSS versi 25 *for Windows* untuk menghitung validitas instrument. Kriteria pengujian apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka alat ukur tersebut valid dan sebaliknya apabila  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka alat ukur tersebut adalah tidak valid (Arikunto, 2009). Rumus  $df = (N-2)$  karena pada penelitian ini jumlah sampel berjumlah 30 siswa maka  $N-2 = 30-2 = 28$ , dengan demikian tabel  $r$  *product moment* dengan signifikansi 0,005 untuk baris ke 28 ialah 0,361.



**Tabel 7.** Hasil Uji Validitas Skala *Self Efficacy*

No. Item	rTabel	rHitung	Keterangan
1.	0,361	.117	Tidak Valid
2.	0,361	.548	Valid
3.	0,361	.687	Valid
4.	0,361	.416	Valid
5.	0,361	.558	Valid
6.	0,361	.483	Valid
7.	0,361	-.572	Tidak Valid
8.	0,361	.333	Tidak Valid
9.	0,361	.324	Tidak Valid
10.	0,361	.734	Valid
11.	0,361	.526	Valid
12.	0,361	.539	Valid
13.	0,361	.551	Valid
14.	0,361	.151	Tidak Valid
15.	0,361	.725	Valid
16.	0,361	.593	Valid
17.	0,361	.553	Valid
18.	0,361	.181	Tidak Valid
19.	0,361	.722	Valid
20.	0,361	.584	Valid
21.	0,361	.572	Valid
22.	0,361	.624	Valid
23.	0,361	.676	Valid
24.	0,361	.722	Valid

**Tabel 8.** Hasil Uji Validitas Skala *Quarter Life Crisis*

No. Item	rTabel	rHitung	Keterangan
1.	0,361	.517	Valid
2.	0,361	.629	Valid
3.	0,361	.652	Valid
4.	0,361	.582	Valid
5.	0,361	.682	Valid
6.	0,361	.453	Valid
7.	0,361	.718	Valid
8.	0,361	.818	Valid
9.	0,361	.515	Valid
10.	0,361	.797	Valid
11.	0,361	.828	Valid
12.	0,361	.841	Valid
13.	0,361	.277	Tidak Valid
14.	0,361	.180	Tidak Valid
15.	0,361	.560	Valid
16.	0,361	.555	Valid

17.	0,361	.807	Valid
18.	0,361	.436	Valid
19.	0,361	.627	Valid
20.	0,361	.717	Valid
21.	0,361	.448	Valid
22.	0,361	.633	Valid
23.	0,361	.344	Tidak Valid
24.	0,361	.792	Valid
25.	0,361	.787	Valid
26.	0,361	.600	Valid
27.	0,361	.508	Valid
28.	0,361	.677	Valid
29.	0,361	.652	Valid
30.	0,361	.703	Valid
31.	0,361	.357	Tidak Valid
32.	0,361	.561	Valid
33.	0,361	.822	Valid
34.	0,361	.743	Valid
35.	0,361	.636	Valid
36.	0,361	-.688	Tidak Valid

### 3.8.2 Uji Reliabilitas

Uji reabilitas digunakan untuk mengukur kuesioner yang merupakan indikator dari variable atau konstruk (Ghozali, 2018). Reliabilitas mengacu pada tingkat konsistensi atau kestabilan hasil yang diperoleh dari instrumen pengukuran dalam berbagai situasi atau waktu yang berbeda. Juga melihat tingkat kejelasan (konsistensi) suatu tes sejauh mana suatu tes dapat dipercaya untuk menghasilkan skor yang ajeg atau konsisten walaupun diteskan pada situasi dan waktu yang berbeda-beda. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan program SPSS versi 25 *for Windows* untuk menghitung reliabilitas instrumen, yakni menggunakan metode *Alpa Cronbac's*. Berikut interpretasi dari nilai koefisien nilai r dengan tabel yang terdapat 5 kriteria:

**Tabel 9.** Interpretasi Reliabilitas Kefisien Korelasi r

Besar nilai r	Interpretasi
Antara 0,800 sampai dengan 1,00	Tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Cukup
Antara 0,400 sampai dengan 0,600	Agak rendah
Antara 0,200 sampai dengan 0,400	Rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,200	Sangat Rendah

**Tabel 10.** Hasil Uji Reabilitas Skala *Self Efficacy*

Variabel	<i>Cronbac's Alpha</i>	N of item
<i>Self Efficacy</i>	.858	24
<i>Quarter Life Crisis</i>	.942	36

Berdasarkan tabel di atas, variabel *self efficacy* memiliki *cronbach's alpha* .858 dan variabel *quarter life crisis* *cronbach's alpha* .942 sehingga dapat diambil kesimpulan bawa kedua variabel penelitian ini realibel dengan kategori sangat tinggi.

### 3.9 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu proses penelitian yang dilakukan setelah semua sumber data terkumpul. Analisis data merupakan bagian penting dalam penelitian karena digunakan untuk menentukan keakuratan pengambilan kesimpulan. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistika berjenis analisis korelasional yang berusaha mencari hubungan dari dua variabel. Untuk menguji hipotesis pada penelitian ini digunakan teknik analisis data korelasi *product moment* untuk melihat hubungan antara *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir.

### 3.9.1 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi dari penelitian masing-masing variabel yaitu variabel bebas (*self efficacy*) dan variabel terikat (*quarter life crisis*) telah menyebar secara normal atau tidak dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov SPSS versi 25 *for Windows* untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dasar pengambilan keputusan dalam uji Kolmogorov-Smirno jika nilai signifikansi  $> 0.05$ , maka nilai residual berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi  $< 0.05$ , maka nilai residual tidak berdistribusi normal.

### 3.9.2 Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian, yaitu variabel bebas (*self efficacy*) dan variabel terikat (*quarter life crisis*) memiliki hubungan linear atau tidak. Pengujian linieritas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS versi 25 *for Windows* Release versi 25. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linieritas yakni jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka sebarannya dianggap linier. Namun, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka sebarannya dianggap tidak linier.

### 3.9.3 Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan metode korelasi *product moment* untuk melihat hubungan antara variabel *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Penggunaan Rumus tersebut didasari karena kedua data variabel berdistribusi normal dan berbentuk linear. Pengujian hipotesis rumus yang digunakan adalah korelasi *pearson product moment* dengan bantuan program SPSS versi 25 *for windows*. Dasar pengambilan keputusan pada uji korelasi *product moment* berdasarkan nilai probabilitas jika nilai signifikansi  $> 0,05$  (taraf signifikansi 5%) maka tidak terdapat hubungan

(korelasi) antara variabel X dan Y. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka terdapat hubungan (korelasi) antara variabel X dan Y.

**Tabel 11.** Pedoman Korelasional *Product Moment*

<b>Nilai <i>Person Correlation</i></b>	<b>Kategori</b>
0.00 – 0,20	Tidak berkorelasi
0,21 – 0,40	Korelasi lemah
0,41 – 0,60	Korelasi sedang
0,61 – 0,80	Korelasi kuat
0,81 – 1,00	Korelasi sempurna

## V. SIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Simpulan

Adapun kesimpulan dari penelitian hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, yakni disimpulkan bahwa, terdapat hubungan negatif yang signifikan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Berdasarkan analisis data korelasi *product moment* diketahui hasil koefisien korelasi antara variabel *self efficacy* dengan variabel *quarter life crisis* sebesar 0,611 dengan nilai signifikansi = 0.000 ( $p < 0.05$ ). Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi negatif yang signifikan, artinya semakin tinggi *self efficacy*, maka semakin rendah *quarter life crisis*, begitupun sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin rendah pula *quarter life crisis*. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti bahwa terdapat hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran untuk berbagai pihak, sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa, dapat meningkatkan kesadaran dan memahami kondisi *quarter life crisis* agar tidak mengganggu kesehatan mental dan dapat menghubungi psikolog atau layanan konseling mahasiswa jika kondisi tersebut mengganggu aktivitas sehari-hari. Juga mahasiswa perlu meningkatkan *self efficacy* agar mampu menghadapi dan melewati fase-fase *quarter life crisis*.

2. Bagi Universitas, diharapkan dapat pengembangan program atau kebijakan yang dapat membantu melewati fase *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan metode kualitatif agar lebih mendalam mengenai *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, diharapkan dapat meningkatkan dan memperkaya penyajian data yang lebih beragam, sehingga dapat memperluas pengetahuan dunia penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Baron, R., & Byrne, D. 2004. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Yudhistira, A. R. 2022. *Hubungan Self Efficacy dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Akhir Skripsi*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. 2020. Hubungan Efikasi Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase *Quarter Life Crisis*. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23-29.
- Alfian, L. A. D., & Iriani, R. D. D. S. 2024. Relationship Between Self Efficacy and Quarter Life Crisis in UMSIDA Students. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.
- Ahriana, A., Yani, A., & Maruf, M. 2016. Studi analisis hubungan antara self efficacy dengan hasil belajar fisika siswa kelas XI MIA SMA Negeri 1 Takalar. *Jurnal pendidikan fisika*, 4(2), 223-238.
- Arnett, J. J., & Tanner, J. L. 2006. *Emerging Adults in America, Coming of Age in 21st Century*. Washington DC: American Psychological Association.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. 2021. Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Azwar, S. 2019. *Penyusunan Skala Psikologi: Reliabilitas dan Validitas Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. 1997. *Self-efficacy-The Exercise of Control*, New York: W.H. Freeman and Company.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. 2023. *Statistik Indonesia Tahun 2023*. Jakarta Pusat : Badan Pusat Statistik.
- Corsini, R. J. 1994. *Encyclopedia of Psychology. Second Edition*. Vol 3. New York: John Wiley and Son.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. 2017. *Research design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.



- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. 2022. Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 102–113.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. A. 2018. *Theories of Personality: Ninth Edition*. New York: McGraw-Hill Education.
- Franyanti, A. 2022. *Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarterlife Crisis di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Stambuk*. (Skripsi). Universitas Medan Area.
- Fitri, M., I., N. & Lukman. 2023. *Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. *Journal of Art, Humanity & Social Studies*, vol. 3 No.3.
- Ghozali, I. 2018. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS Edisi Sembilan*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. 2019. Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129-138.
- Hamka, I. W., Dewi, E. M. P., & Razak, A. 2022. Dinamika Mengatasi *Quarter Life Crisis* pada Anggota Komunitas Keagamaan. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 18-27.
- Hanifah, N., Lutfia, H., Ramadhia, U., & Purna, R. 2020. Strategi coping stress saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 universitas andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1), 29–43.
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. 2020. Orientasi Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 41-48.
- Hurlock, E. 1996. *Psikologi Perkembangan* (Alih bahasa: Metasari T. & Muslichah Z). Jakarta: Erlangga.
- Oktariani, O., Munir, A., & Aziz, A. 2020. Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Regulated Learning pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1), 26-33.
- Pajares, P. 2002. Self Efficacy Belief In Academic Contexts: An Outline. <http://des.emory.edu/mfp/efftalk.html>.

- Putri, A. F. 2018. Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40.
- Oman, D., Shapiro, S.L., Thoresen, C.E., & Plante, T.G. 2008. Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: a randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 56 (5), 569- 578.
- Montgomery, S. A. 2011. *Handbook of Generalised Anxiety Disorder*. Springer Science & Business Media.
- Mutiara, Yeni. 2018. Quarterlife Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Muttaqien, F., & Hidayati, F. 2020. Hubungan Self Efficacy dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(1), 75-84.
- Nash, R.J., & Murray, M.C. 2010. *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Nasution, S. A. 2022. *Hubungan antara Self Efficacy dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*. (Skripsi). Universitas Medan Area.
- Pratama, M.N.A., & Darminto, E. 2021. Hubungan Antara Quarter Life Crisis dengan Self Efficacy dan Prokrastinasi Akademik di Fase Remaja Akhir pada Peserta Didik Kelas XII Sekolah Menengah Atas. *Jurnal BK UNESA*, 12(1), 551–558.
- Rahmatunnisa, D. 2022. *Pengaruh Family Support terhadap Quarter Life Crisis pada Sarjana Fresh Graduate*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Maulana Malak Ibrahim Malang.
- Riewanto, A. 2003. *Skripsi Barometer Intelektual Mahasiswa*. Jakarta: Suara Merdeka.
- Robbins, A., & Wilner, A. 2001. *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam Inc.
- Robinson, O. C., Demetre, J. D., & Litman, J. A. 2017. Adult Life Stage and Crisis as Predictors of Curiosity and Authenticity: Testing Inferences from Erikson's Lifespan Theory. *International Journal of Behavioral Development*, 41(3), 426-431.
- Salsabila, T. 2021. *Pengaruh Quarter Life Crisis Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi UIN Malang*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malik.

- Santrock, J.W. 2012. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup, Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Singgih D.Gunarsa. 2011. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia.
- Situmorang, G. C. I., & Desiningrum, D. R. 2018. Hubungan antara kecerdasan emosional dengan coping stress pada mahasiswa tingkat pertama jurusan musik di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. *Jurnal Empati*, 7(3), 279–285.
- Sembiring, M. Br. 2024. *Gambaran Quarter Life Crisis pada Sarjana Fresh Graduate Universitas Malikussaleh*. (Skripsi). Universitas Malikussaleh.
- Sugiyono, 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabet.
- Sugiyono. 2018. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sujudi, M. A., & Ginting, B. 2020. Quarter Life Crisis di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Pendidikan Antropologi*, 2(2), 105-112.
- Sulaiman, N. N., & Purwoko, B. 2021. Hubungan antara Self Efficacy dan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar Siswa SMA Negeri 1 Puri Mojokerto selama Pandemi Covid-19. *Jurnal BK UNESA*, 12(2), 5–9.
- Suseno, M. N. 2009. Pengaruh pelatihan komunikasi interpersonal terhadap efikasi diri sebagai pelatihan pada mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 1, 93-105.
- Stapleton, A. (2012). Coaching clients through the quarter-life crisis: What works?. International. *Journal of Evidence Based Coaching & Mentoring*.
- Wulandari, A. S. 2024. Self Efficacy terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Wibowo, A. S. 2017. *Matra Kehidupan Sebuah Refleksi Melawati Fresh Graduate Syndrome & Quarter Life Crisis*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Yolandita, S. W. 2021. *Hubungan Self Efficacy (Efikasi Diri) Terhadap Motivasi Belajar Biologi Kelas XI SMA Negeri 14 Pekanbaru Tahun Ajaran 2020/2021*. (Skripsi). Universitas Islam Riau Pekanbaru.
- Yudhistira, A. K. 2022. *Hubungan Self Efficacy dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Akhir*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. 2008. Adolescents' coping with stress: Development and diversity. *Prevention Researcher*, 15, 3-7.

Zuhriyah, K. 2021. *Pengaruh Self Compassion terhadap Quarter Life Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim N Angkatan 2017* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri M Malik Ibrahim).